



# CONTREPOING

POUR L'ÉLIMINATION DES VIOLENCES  
ET L'AUTONOMISATION DES FEMMES  
ET DES MINORITÉS

[contact@contrepoing.com](mailto:contact@contrepoing.com)

## Appel à candidature

### Formation de formatrices en autodéfense féministe 2022/2023

#### Contexte

Contrepoing, pour l'élimination des violences et l'autonomisation des femmes et des minorités est une association lilloise fondée en février 2021. Elle organise et anime des stages d'autodéfense féministe afin que les victimes de sexisme, d'homophobie, de transphobie et de racisme puissent poser leurs limites face aux agressions.

Nous nous inscrivons dans une perspective d'autonomisation (*empowerment*) des minorités. Lors de nos interventions, nous analysons comment les participant-e-s peuvent augmenter leurs capacités à agir par et pour elles-mêmes. Elles apprennent à identifier les différentes formes de violences afin de lutter contre.

Les violences faites aux femmes\* et aux minorités de genre sont de plus en plus médiatisées. Pour autant, leur nombre ne diminue pas significativement. Elles semblent même avoir augmenté, dans le silence, lors des confinements successifs liés à la crise sanitaire. Ainsi, tous les 2,5 jours, une femme meurt sous les coups de son compagnon ou de son ex-compagnon. Huit femmes sur dix victimes de violence physique et/ou sexuelle déclarent subir aussi des agressions verbales et/ou psychologiques. 80% des femmes salariées considèrent que dans le monde du travail, les femmes sont régulièrement confrontées à des attitudes ou comportements sexistes. 100% des femmes ont été harcelées au moins une fois dans les espaces publics et/ou les transports. 1 femme sur 10 a été sexuellement agressée avant 20 ans (*Sources : enquête « Virage », INED, 2016*). Nous savons que ces violences ont un impact direct et souvent important sur la qualité de vie et la santé des femmes\*. Dans ce contexte,

---

\* Selon autodétermination

Contrepoing s'inscrit dans le champ de la prévention des violences et souhaite développer ses activités.

## Présentation de l'autodéfense féministe

Développée au XIXe siècle, l'autodéfense féministe tombe dans l'oubli à la première guerre mondiale puis gagne en notoriété dans les années 1960 et 1970, notamment à travers le mouvement féministe de la « seconde vague ». Méconnues en France, les méthodes d'autodéfense féministe utilisées à Contrepoing sont des pratiques d'autonomisation innovantes. Ces ateliers transmettent aux personnes concernées des outils mobilisables dans les espaces professionnels, privés et publics, au travers de stratégies de défense verbale, psychologique, émotionnelle et physique.

Souvent confondu avec les sports de *self-defense* qui s'appuient sur des stéréotypes et des techniques complexes de défense physique, l'autodéfense féministe se déploie sur quatre dimensions : émotionnelle, verbale, physique et mentale. Les participant·e·s apprennent à se réapproprier leurs peurs et leurs colères pour reconnaître et poser leurs limites. Elles s'entraînent à répondre aux agressions verbales. Elles répètent des mouvements simples et efficaces pour se défendre physiquement puis travaillent leurs imaginaires afin de se percevoir comme des personnes fortes et capables. Affirmation de soi et renforcement de la confiance sont corollaires de ces pratiques. Nous nous inscrivons dans une perspective d'éducation populaire où la co-construction est au cœur de l'approche didactique. Ainsi, le vécu et le savoir-faire de chaque personne est valorisé.

En France, la politique étatique d'égalité femmes-hommes axe l'essentiel de ses actions sur des dispositifs d'urgence et d'accompagnement suites aux conséquences des violences. L'autodéfense féministe propose des stratégies de prévention primaires des violences pour les contrer avant qu'elles ne se produisent. Elle participe ainsi à réduire le nombre de victimes. Sur les plans physiques et psychologiques, la prévention primaire impacte positivement les personnes en leur transmettant des outils d'autonomisation.

## Présentation de l'association

En 2021, Contrepoing a formé 112 femmes\* et minorités de genre à l'autodéfense féministe malgré le contexte de restriction du nombre de participant·e·s dû à la pandémie de Covid-19. De nombreuses structures font appel à nous pour proposer à leurs publics de se former : centres communaux d'action sociale, associations, maisons de quartiers, plannings familiaux, etc. Faute d'animatrice formée·e·s sur le territoire Nord-Pas-de-Calais, nous ne pouvons pas répondre favorablement à toutes les demandes ni organiser nos propres stages destinées au grand public.

Le projet de formation de formatrice organisé par Contrepoing est porté conjointement par les associations Faire Face de Toulouse fondée en 2007 et Lorelei, association d'autodéfense

et de lutte contre le sexisme à Paris et Montpellier fondée en 2016. Ces deux associations sont fortes de leur ancienneté et de leurs expériences. L'objectif est de former des personnes qui animeront des stages pour ces trois associations.

Contrepoing a décidé de se constituer sous forme associative plutôt qu'entrepreneuriale afin de rendre l'autodéfense féministe populaire et accessible à tout.e.s, sans distinctions d'identités de classe, de genre ou raciale. Nous promovons l'horizontalité et les méthodes d'éducation populaire autant que l'auto-organisation en milieu associatif.

**Les valeurs défendues par notre association sont :**

- la solidarité directe,
- l'intersectionnalité,
- l'autonomisation des personnes minorisées,
- l'éducation populaire
- la considération des expériences individuelles et collectives en tant qu'outil de savoir mobilisable dans le champ de la prévention.

## Objectifs de la formation

L'objectif de la formation est de former des formatrices d'autodéfense féministe opérationnel.le.s et autonomes pour animer des stages de deux jours dans le Nord-Pas-de-Calais. Au cours de la formation, les participant.e.s acquerront des connaissances théorique et des compétences en animation de groupe sur les questions de prévention des violences :

**Compétences théoriques :**

- Identifier les différentes formes de violences ;
- connaître le cadre légal concernant les violences ;
- connaître les indicateurs et principaux chiffres sur les violences faites aux femmes\* et aux personnes minorisées ;
- identifier les différents services d'aide aux victimes ;
- connaître les grands principes du psycho-trauma et ses conséquences sur la santé physique et mentale au moyen de la psychopédagogie féministe ;
- appréhender la violence de manière réaliste et développer des stratégies d'autoprotection variées.

**Compétences en animation :**

Les formatrices s'outilleront pour transmettre des techniques aux participant.e.s pour :

- Identifier ses limites, reconnaître des situations de danger, faire face à divers types de violences (verbales, physiques, sexuelles, psychologiques) ;
- travailler la gestion des émotions face à une agression, notamment le sentiment de peur et d'impuissance ;
- retrouver sa force et prendre conscience de ses propres armes et ressources ;
- renforcer la confiance en soi et déployer ses capacités d'action ;

- renforcer l'autonomie de chaque personne, quel que soit son identité ;
- s'approprier les outils de l'éducation populaire ;
- concevoir une animation ludique et coconstruite ;
- animer des petits jeux brise-glace et *energizer* ;
- développer les ressources internes des participant.e.s et se saisir de la visualisation pour favoriser l'ancrage et l'entraînement mental.

## Déroulé et contenu de la formation

La formation comprend 6 modules de formation collective et une formation de terrain par l'observation et la co-animation. Il est également demandé aux participant.e.s un travail individuel tout au long de la formation (lectures, recherches, création de mini-animation...).

- **Module 1 (du 19 au 23 décembre 2022)** : ce module abordera le stage de bases de l'autodéfense féministe ; les idées reçues autour des violences sexistes et sexuelles ainsi que l'identification des violences. Ce sera une mise en lien du groupe ainsi que l'occasion de poser le cadre de la formation et ses objectifs.
- **Module 2 (du 6 au 11 février 2023)** : ce module abordera les notions du cadre légal autour des violences. Les outils de défense au sol et les outils sur la défense verbale seront également transmis.
- **Module 3 (du 3 au 8 avril 2023)** : ce module abordera la question des agressions sexuelles. Des outils de visualisation seront également transmis.
- **Module 4 (du 3 au 8 juillet 2023)** : ce module abordera les questions des agressions armées, de l'intersectionnalité des violences ainsi que du trauma racial.
- **Module 5 (du 11 au 16 septembre 2023)** : ce module mettra en place l'approfondissement des techniques et sera l'occasion d'aborder un temps de partage sur les co-animations.
- **Module 6 (les 5, 6, 7 octobre 2023)** : ce module est un module de clôture avec un temps de bilan, d'auto-évaluation, de remise des diplômes et de célébration.

Le contenu présenté ci-dessus n'est pas exhaustif. Il pourra être modifié selon les besoins. Il sera dispensé par Robine Anders de l'association Contrepoing et Idaline Lortiga de l'association Lorelei. Tou.te.s deux ont été formé.e.s par l'association Garance, en Belgique.

La formation collective aura lieu à Lille. Des soirées seront organisées au cours des modules, afin de tisser des liens dans l'informel. Il est préférable d'être logé non loin des lieux de formation. C'est une formation fatigante !

## Modalités de candidatures

Les prérequis souhaités pour les participant.e.s sont les suivants :

- Vouloir s'engager dans le domaine des luttes pour l'élimination des violences faites aux femmes\* et aux minorités auprès de groupes non-mixtes ;

- avoir effectué un travail antérieur sur d'éventuels vécus violents (la formation n'est pas une thérapie !);
- avoir la volonté d'intégrer une équipe de formatrices dans la région des Hauts-de-France suite à la formation;
- avoir des connaissances préalables sur le genre, les violences ou l'animation de groupes;
- avoir la faculté de fonctionner en groupe pendant les semaines de formation et de manière autonome entre les modules;
- se sentir prêt.e à entendre des récits de violence et être émotionnellement préparé.e à travailler dans le domaine des violences.

La formation s'adresse aux personnes souhaitant s'investir **durablement** en tant que formatrices dans le Nord-Pas-de-Calais. Elle demande une réflexion individuelle et collective sur les vécus violents et les rapports de pouvoir dans le vécu personnel des participant.e.s. **La formation ne constitue pas une psychothérapie et ne la remplace pas.** Attention, cette formation est centrée autour des violences, par conséquent, c'est une formation remuante sur le plan émotionnel et les vécus traumatiques.

Contrepoing est une jeune association, sur sa première année d'existence le nombre de demandes d'animation de stages d'autodéfense a été d'une importance telle qu'il n'a pas été possible d'y répondre favorablement. La mise en place de la formation de formatrices s'inscrit donc dans le besoin de renforcer le nombre de personnes à même d'animer des stages sur la région dans les prochaines années. Cette formation comprend des débouchés professionnels et est donc **à destination de personnes projetant d'être établies dans les Hauts-de-France pour ces prochaines années.**

Des besoins en animation de stage d'autodéfense féministe ont également été identifiés dans la région d'Ile-de-France.

Les candidatures sont à envoyer au plus tard le **30 juillet 2022** à l'adresse suivante : [formation@contrepoing.com](mailto:formation@contrepoing.com).

Elles doivent comprendre une **lettre de motivation** et un **CV**. Une description de votre expérience militante, associative et/ou féministe est un plus.

Vous serez contacté pour aborder la suite de votre candidature à partir du **20 septembre 2022**. Si elle est retenue, vous serez invité à nous rencontrer pour passer un entretien avec les membres de l'association.

## Tarif de la formation

Les prix sont fixés en fonction des revenus des participant.e.s :

- Allocataires du **RSA / de l'AAH** : **1 500€**.

- Participant.e.s percevant un **revenu supérieur à celui de l'AAH** (plus de 950 €/mois) : **2 500€**.
- Tarif professionnel : **3500€**.

Un échelonnement des paiements est possible. En cas de difficulté, merci de nous contacter. Les participant.e.s ont également la possibilité de proposer un « tarif solidaire » de plus de de 2 500€, l'argent récolté participera à financer la formation des participant.e.s rencontrant des difficultés de paiement.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : [formation@contrepoing.com](mailto:formation@contrepoing.com).